

Estado nutricional y nivel de actividad física según percepción de los estudiantes de la Universidad de Alicante

Ana Zaragoza Martí, Rocio Ortiz Moncada

Departamento: Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia, Universidad de Alicante.

Recibido:
Aceptado:

Palabras clave:
Índice de masa corporal.
Hábitos alimentarios.
Autopercepción.
Actividad física.

Resumen

Fundamentos: Valorar el estado-nutricional y actividad-física de alumnos de la Universidad de Alicante (UA), según su percepción.

Métodos: Estudio transversal descriptivo en una muestra aleatoria de 395 estudiantes (M=254 H=139). Se utilizó un cuestionario autoadministrado para valorar el estado-nutricional y actividad-física determinando peso-talla-autopercebidos y, horas de ejercicio-físico/semana. La información se recogió en lugares aleatorios del campus-universitario entre diciembre-2009 y abril-2010. Las diferencias entre subgrupos se evaluaron mediante prueba t-Student y el análisis de chi-cuadrado para variables continuas y discretas respectivamente. Nivel de significación estadística fue $p < 0,05$. Los datos se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión-18.

Resultados: 76,8% presentan normopeso, 4,8% delgadez, 15,3% sobrepeso y 3,1% obesidad. La prevalencia de sobrepeso y obesidad fue significativamente superior en hombres ($< 0,05$), mientras que la delgadez en mujeres ($p < 0,01$). Las mujeres realizan ejercicio-físico < 1 hora/semana (32%) y, los hombres > 5 horas/semana (23%). Número total de horas de actividad-física por semana fue significativamente mayor en hombres que en mujeres ($p < 0,001$).

Conclusiones: Los universitarios tienden a subestimar su peso y a percibirse menos sedentarias(os) de lo que en realidad son, lo que sugiere desequilibrios de auto-percepción de imagen corporal y actividad-física, elementos esenciales para planificar programas de intervenciones en promoción y educación para la salud

Nutritional status and physical activity level according to their own perception of students at the University of Alicante

Summary

Basis: To assess the nutritional condition and physical activity of students at the University of Alicante (UA), according to self perception.

Methods: Cross-sectional descriptive study in a random sample of 395 students (F=254 M=139). A self-administered questionnaire was used to value the nutritional condition and physical activity determining self perceived weight and height and, hours devoted to physical exercise weekly. The information was gathered at randomly selected sites in the university campus between December in 2009 and April 2010. The differences between subgroups were evaluated by means of test t-Student and the analysis of chi-square for constant and discreet variables respectively. Level of statistical significance was $p < 0,05$. The information was analyzed with the statistical package SPSS version 18.

Results: 76,8 % presented normal weight, 4,8 % thinness, 15,3 % overweight and 3,1 % obesity. The prevalence of overweight and obesity was significantly higher in men ($< 0,05$), whereas the thinness in women ($p < 0,01$). Women practiced physical exercise < 1 hour / week (32 %) and, men > 5 hours / week (23 %). Total number of hours of physical activity per week was significantly higher in men than in women ($p < 0,001$).

Conclusions: University students tend to underestimate their weight and to self-perceived less sedentary than they actually are. This suggests imbalances of self perception of body image and physical activity, essential elements to plan intervention programs in promoting and educating health.

Key words:
Body mass index.
Food habits. Self Concept.
Physical Activity.

Correspondencia: Rocio Ortiz-Moncada.

E-mail: rocio.ortiz@ua.es,

Introducción

La percepción del peso de las personas podría estar influida por muchos factores sociales, que indican cual es el peso ideal. Algunos grupos de población como los jóvenes y en especial las mujeres están sometidos a grandes presiones sobre los ideales de belleza. El icono de la imagen delgada ha provocado un aumento de la insatisfacción corporal, provocando un aumento de los trastornos de la conducta alimentaria y de la demanda de tratamientos dirigidos a la belleza¹.

Según algunos autores, la imagen corporal se puede definir como una representación del cuerpo que cada persona constituye en su mente y la vivencia que tiene el propio cuerpo. Dicha imagen corporal esta constituida por tres componentes fundamentales; el componente perceptual (precisión con que se percibe el tamaño, peso y la forma del cuerpo en la totalidad de sus partes), cognitivo-afectivo (actitudes, sentimientos, pensamientos) y el conductual (conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo). La alteración de la imagen corporal puede suponer un desequilibrio entre sus componentes, llegando a tener un efecto importante en los trastornos de la conducta alimentaria². Siendo la población universitaria un grupo importante de análisis de percepción corporal, entre otras por el cambio que implica en la elección de los estilos de vida y el nuevo rol que se adquiere en el espacio universitario^{3,4}.

Se reportan estudios sobre hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios¹, sobre la calidad de vida, según percepción y comportamiento del control de peso por género en estudiantes universitarios de Méjico⁵. En concreto en España se encuentran estudios en el ámbito universitario, como la valoración de la composición corporal y de la percepción de la imagen en un grupo de mujeres universitarias del País Vasco³, la concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en universitarios⁶ y sobre tendencias del sobrepeso y su percepción errónea⁷.

Los diferentes estudios destacan las alteraciones de la percepción corporal junto con la insatisfacción por el peso corporal dado más en mujeres que en hombres, ya que, están sometidas a una mayor presión social con el icono de belleza⁷.

Por todo ello el objetivo de nuestro estudio ha sido examinar las tendencias del estado nutricional y de actividad física de los estudiantes de la UA comparándolo con su propia percepción.

Material y métodos

Estudio transversal descriptivo de la percepción corporal sobre percepción del índice de masa corporal y de actividad física de la población estudiantil.

La población diana la forman todos los estudiantes de la UA (n=26.273), y la población de estudio, estudiantes de primer

y segundo ciclo de la UA matriculados en el curso académico 2009/2010, elegidos a través de un muestreo aleatorio simple (MAS), con una muestra representativa de la población. Se aplicó la siguiente fórmula con un nivel de confianza del 95%.

$$n = \frac{N}{e^2 * (N - 1) + 1}$$

N= Total de la población

e= el porcentaje de error

n= número de estudiantes de la muestra a estudio

Se determinó una muestra representativa de 395 estudiantes (Mujeres=254, Hombres=139). Para su selección se tuvieron en cuenta como criterio de inclusión ser alumno de primer y segundo ciclo matriculado en la UA en 2009-2010, y aceptar ser voluntario para realizar la encuesta. Se excluyeron a aquellos estudiantes que no comprendían perfectamente el español, los alumnos de tercer ciclo, personal de administración y servicios (PAS) y personal docente y de investigación (PDI).

Para la selección de la población a encuestar y de los lugares de realización de las encuestas se realizó un MAS. Consistió en definir lugares estratégicos de la UA determinados como aquellos de mayor concurrencia (N= 20) de todo el campus, a través del MAS se escogieron 7 lugares aleatorios.

Para la recogida de los datos, se realizó un cuestionario que contenían las variables de estudio, tomadas de cuestionarios validados de la Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana¹⁶:

- Edad: edad del estudiante en años
- Sexo: Hombre o mujer
- Variables de valoración nutricional: índice de masa corporal (kg/m²)
- Peso autopercebido: a través de las siguiente pregunta: ¿Podría decirme cuanto peso (kg) actualmente descalzo/a y sin ropa de abrigo?
- Talla autodeclarada a través de las siguiente pregunta: ¿me podría decir cuanto mide (cm) actualmente descalzo/a?
- Variables de actividad física: a través de las siguientes preguntas: ¿Practica algún deporte o actividad física regularmente?, ¿Cuántas horas a la semana?. (Tomada de la Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana¹⁶).
- Autopercepción: ¿En cuanto a su peso actual, se considera?⁸.

Además el cuestionario en la primera parte contenía: objetivos del estudio, consentimiento informado, confidencialidad de la información y datos generales (edad, lugar de nacimiento, sexo y titulación). Los cuestionarios fueron autocomplementados por los universitarios, apoyados y orientados por una nutricionista, entre diciembre de 2009 y abril de 2010, de lunes a viernes en

horarios de mañana y tarde. Los cuestionarios utilizados fueron anónimos y ningún estudiante se negó a participar.

Los resultados se presentaran en formas de medias y frecuencias. Las diferencias entre los subgrupos se evaluarán mediante la prueba *t* de Student y el análisis de la X^2 para variables continuas y discretas respectivamente.

Para determinar el estado nutricional, con los datos de peso (Kg) y la talla en (cm) autopercebidos se calculó el índice de masa corporal ($IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$, Kg/m²). El IMC se interpreta utilizando la clasificación de la Organización Mundial de la Salud ("IMC < 18,5 bajo peso", "IMC entre 18,5-24,99 normopeso", "IMC 25-29,9 sobrepeso" y "IMC > 30 obesidad")⁹. Con los resultados se ha realizado un análisis descriptivo de frecuencias de cada categoría y se ha diferenciado según sexo. Después se compararon los resultados obtenidos con los declarados por los estudiantes.

Para la actividad física semanal se realizó un análisis descriptivo de diferencias por sexo y posteriormente se comparó con los datos de autopercepción de los propios estudiantes.

Resultados

La Tabla 1 muestra el IMC en relación con la auto-percepción del peso, en mujeres y hombres de la UA. Se observa que según el IMC el 7,10% (18) de las mujeres presenta bajo peso frente a un 0,7%¹ de los hombres. El 8,2% (21) de las mujeres presenta sobrepeso, frente a un 28,1% de los hombres. El 1,2% (3) de las mujeres presenta obesidad frente a un 6,5% (9) de los hombres. En el caso de la autopercepción se puede observar que el 13% (33) de las mujeres y el 9,9% (11) de los hombres, se perciben con bajo peso. El 15% (38) de las mujeres y el 21,3% de los hombres se perciben con sobrepeso y el 0% y el 2,1% (3) de los hombres se perciben con obesidad. El porcentaje de sujetos con sobrepeso y obesidad fue significativamente superior en hombres que en mujeres (<0,05). Por el contrario el porcentaje de sujeto con delgadez fue significativamente superior en las mujeres ($p < 0,01$).

La Tabla 2 representa el tiempo de dedicación (horas) a la actividad física según sexo y auto-percepción de los estudiantes de la UA. Se encuentran diferencias significativas entre la actividad física de las mujeres y su propia percepción. Se destaca por ejemplo que el 54,2% son sedentarias aunque sólo el 9,8% se autopercebe sedentarias y, Por el contrario, siendo el 19,3% poco activas, el 44,1% se perciben como poco activas, y 15,4% son moderadamente activas, el 35,8% se percibe así.

En el caso de los hombres se han encontrado diferencias significativas en todas las categorías de actividad física. Se destaca que aunque el 21,9% son sedentarios, se perciben así el 4,3% y mientras el 22,7% son muy activos, el 7,8% se perciben muy activos.

Discusión

La prevalencia de sobrepeso y obesidad (18,4%) ha sido similar a la encontrada en otros estudios, como es el caso del estudio en la universidad de País Vasco³, como en el estudio realizado en países europeos⁴, siendo prevalencia de 17,50% y 18,25 respectivamente. En el estudio sobre estilos de vida y riesgo cardiovascular realizado en los estudiantes de universidad de Polonia¹⁰ se observó una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 10,3% más baja que la encontrada en estudios españoles. Ninguno de los anteriores estudios reportan prevalencia de bajo peso, a excepción del realizado en dos países europeos con un 4%. Un estudio realizado en la Universidad Alfonso X muestra una prevalencia de bajo peso de 2,8%. La prevalencia de sobrepeso y de obesidad ha sido mayor en hombres (34,6%) que en mujeres (39,4%), como también coinciden con los resultados de los estudios del País Vasco³, y el estudio europeo⁴. En el caso de la delgadez el porcentaje ha sido mayor en las mujeres que en los hombres (7% y 0,7%, respectivamente), consideración que habría que tener en cuenta como un posible riesgo de trastornos de la conducta alimentaria especialmente preocupante en el caso de las mujeres².

Tabla 1. Índice de masa corporal (IMC) en relación con la auto-percepción del peso, en mujeres y hombres de la Universidad de Alicante, 2010

	Estado nutricional					Estado nutricional autopercebido				
	Mujeres		Hombres		Total	Mujeres		Hombres		Total
	%	n=254	%	n=139		%	n=254	%	n=139	
Bajo peso	7,10	18	0,7	1	7,8 (19)	13	33	9,9	14	22,9 (47)
Normal	84	212	64,7	90	148,7 (302)	72	182	65,2	92	137,2 (274)
Sobrepeso	8,2	21	28,1	39	36,3 (60)	15	38	21,3	30	36,3 (68)
Obesidad	1,2	3	6,5	9	7,7 (11)	0	0	2,1	3	2,1 (3)

("IMC < 18,5 bajo peso", "IMC entre 18,5-24,99 normopeso", "IMC 25-29,9 sobrepeso" y "IMC > 30 obesidad")

Tabla 2. Tiempo de dedicación (horas) a la actividad física según auto-percepción y sexo de los estudiantes de la Universidad de Alicante, 2010

	Actividad física					Percepción de actividad física				
	Mujeres		Hombres		Total	Mujeres		Hombres		Total
	%	n= 254	%	n=139		%	n= 254	%	n=139	
Sedentario	52,4	133	21,9	31	73,3 (164)	9,8	25	4,3	6	14,1 (31)
Poco Activo	19,3	49	19,1	27	38,4 (76)	44,1	112	27,7	39	71,8 (154)
Moderadamente activo	15,4	39	22	31	37,4 (70)	36,2	92	34	48	70,2 (60)
Bastante activo	9,4	24	14,2	20	23,6 (44)	9,1	23	26,2	37	35,3 (60)
Muy activo	3,5	9	22,7	32	26,2 (41)	0,8	2	7,8	11	8,6 (13)

("Sedentario ≤ 1 hora/semana", "Poco activo= 2 horas/semana", "Moderadamente activo=3 horas/semana", "Bastante activo= 4-5 horas/semana", "Muy activo>5 horas/semana")

Respecto a la actividad física se ve una baja prevalencia de actividad física y una clara diferencia de las horas de actividad física realizadas entre los hombres y las mujeres, como también se destaca en un estudio sobre los hábitos alimentarios de la Universidad Politécnica de Valencia en el que el 78% de los hombres declaró hacer alguna actividad física frente al 56% de las mujeres¹¹. El caso del estudio de los estudiantes de la Universidad San Pablo CEU en relación con sus conocimientos nutricionales, se destacó que solo el 40% de los alumnos reconocía realizar ejercicio físico habitualmente (3-4 horas/semana). En el caso del estudio de los universitarios polacos¹⁰ sólo el 11,4% declaró hacer actividad física y, el 25,5% declaró realizarla de 3 a 4 veces/semana. La percepción de los estudiantes sobre su actividad física, muestra que las mujeres se autoperciben menos sedentarias y menos activas de lo que en realidad son y los hombres se autoperciben menos sedentarios y más activos de lo que en realidad son. Los resultados indican que los hombres se perciben más activos que las mujeres y que toda la población estudiada se considera menos activa de lo que en realidad es. Este hecho se podría considerar de riesgo en los programas de promoción, ya que, los estudiantes al considerar que están realizando suficiente actividad física (no se consideran sedentarios, aunque en realidad si lo sean), no participan en estos programas. La inactividad física supone un determinante importante de salud y que en la actualidad se ha convertido un problema debido a los cambios en los estilos de vida y en los patrones de conducta que se vuelven más sedentarios^{12,13}.

Al analizar los datos sobre la percepción del estado nutricional, las mujeres se perciben más delgadas y con más sobrepeso, que lo que los resultados de su IMC indica. Respecto a la obesidad ninguna mujer declara sentirse obesa aunque tres mujeres son obesas. Resultados similares se encuentran en un estudio sobre la relación entre el índice de masa corporal y la autopercepción en estudiantes universitarios realizado en Brasil¹⁴, en los que las mujeres con normopeso y delgadez tienden a sobrestimar su peso y por el contrario las mujeres con obesidad tienden a infraestimar

su peso corporal. Este mismo estudio comparte los resultados en relación a los hombres, quienes se perciben más delgados y con menos sobrepeso y obesidad que lo que indica su IMC.

Entre las limitaciones del estudio hay que tener en cuenta el sesgo de recuerdo a la hora de responder el cuestionario sobre la frecuencia de actividad física realizada a la semana, para solucionarlo el entrevistador se apoya en dibujos de deportes y de diferentes actividades físicas. También hay que tener en cuenta el posible sesgo del voluntariado, ya que las personas voluntarias suelen tener un mejor estado de salud frente a las no voluntarias y en este caso todas las personas que aceptaron hacer la encuesta han sido voluntarias. El sesgo de mala clasificación no diferencial suele estar presente en todos los estudios donde se aplican cuestionarios.

Otra limitación del estudio que cabe destacar es que los datos sobre el peso y la talla son autopercebidos por parte de los estudiantes, pudiendo subestimar o sobrestimar los datos reales. Estos datos antropométricos están siendo utilizados con frecuencia para estimar el índice de masa corporal¹⁵.

Se llega a la conclusión que la población universitaria estudiada presenta una prevalencia de sobrepeso y de obesidad de 18,4% similar a estudios en población universitaria a nivel nacional como en el País Vasco, como a nivel europeo. El hecho que en general los universitarios tiendan a subestimar su peso y a percibirse menos sedentarios(os) de lo que en realidad son, sugiere que estos desequilibrios en la percepción de la imagen corporal y de la actividad física deberían de ser un elemento esencial en la planificación de las estrategias de los programas de promoción de la salud. También se requiere de intervenciones orientadas a abordar la imagen corporal de la delgadez en las jóvenes universitarias para reducir riesgos de trastornos alimentarios. Por último se hace un llamamiento para una mayor sensibilización de los administradores universitarios y responsables de las políticas para la salud y nutrición de sus necesidades y estilos de vida.

Agradecimientos

Agradecer a la población universitaria de Alicante su interés en querer participar en el estudio y hacer posible la publicación de este trabajo. Gran parte de los resultados presentados en este estudio formaron parte del trabajo final de tesina del Master de Salud Pública de la Universidad Miguel Hernández.

Bibliografía

1. Arroyo M, Ansotegui L, Pereira E, Lacerda F, Valador N, Serrano L, et al. Valoración de la composición corporal y de la percepción de la imagen en un grupo de mujeres universitarias del País Vasco. *Nutr Hosp* 2008;23(4):366-72.
2. Lameiras M, Calado M, Rodríguez Y, Fernández Montserrat. Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *International Journal of clinical and Health Psychology*. 2003; Vol 3, Nº 1, pp. 23-33.
3. Alves H J, Faber Boog MC. Food behaviour in student residence halls: a setting for health promotion. *Rev Saúde Pública* 2007; 41(2).
4. Papadaki A, Hondros G, Scott JA, Kapsokefalou M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite* 2007;49:169-76.
5. Hidalgo-Rasmussen C A, Hidalgo-San Martín A, Rasmussen-Cruz B, Montaña-Espinoza R. Calidad de vida, según percepción y comportamientos de control del peso por género, en estudiantes universitarios adolescentes en México. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro 2011;27(1):67-77.
6. Mínguez Bernández M, De la Montaña Mingélez J, González Carnero J, González Rodríguez M^a. Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Orense. *Nutr Hosp* 2011;26(3):472-9.
7. Salcedo V, Gutiérrez-Fisac JL, Guallar-Castillón P, Rodríguez-Artalejo F. Trends in overweight and misperceived overweight in Spain from 1987 to 2007. *Int J Obes* 2010;1-7.
8. Vioque López V, Quiles i Izquierdo J. *Encuesta de nutrición y salud de la comunidad valenciana*. Departamento Salud Pública, Historia de la Ciencia y Ginecología Universidad Miguel Hernández, 2003; pp 1-170.
9. World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Report of WHO consultation on obesity. Ginebra. World Health Organization 2000.
10. Poreba R, Gac P, Zawadzki M, Poreba M, Derkacz A, Pawlas K, et al. Life style and cardiovascular risk factors among students of Wrocław postgraduate schools. *Polskie. Archiwum Medycyny wewnetrznej* 2008;118.
11. García Segovia P, Martínez Monzó J. Hábitos alimentarios de los alumnos de la Universidad Politécnica de Valencia. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2002; 8:90-4.
12. Sepúlveda AR, León JA, Botella J. Aspectos controvertidos de la imagen corporal en los trastornos de la conducta alimentaria. *Clínica y Salud* 2004; 15(1):55-74.
13. Montero Bravo A, Úbedo Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp* 2006;21:466-73
14. Shiraishi Kakeshita I, De Sousa Almeida S. Relationship between body mass index and self-perception among university students. *Rev Saúde Pública* 2006;40(3).
15. Spencer E A, Appleby P N, Davey G K, Key T J. Validity of self-reported height and weight in 4808 EPIC-Oxford participants. *Public Health Nutrition* 2002; 5:561-5.